

Träningsupplägg 8-9år

Driva



Lek – 10min

Färdighetsträning - 15min

Spelövning – 15-20min

Färdighetsövning – 15min

Koordination

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

1. Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
 2. Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
 3. Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Lek - Tom och Jerry

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria ytor att ta sig till.

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Tempoväxlingar

Taktik

- Samarbete

Organisation

12 barn, yta 20 x 20m, yta i mitten av kvadraten 5x5m, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Alla bollar ligger i mitten av ytan, En eller två spelare är katten Tom som vaktar bollarna. De andra spelarna är musen Jerry som har en väst som svans bak i byxan och delas in i två lag.

Det gäller för Jerry att hämta bollarna i mitten och ta de tillbaka bakom sin linje utan att bli tagna av katten Tom. Man blir tagen genom bli av med svansen.

Om man blir tagen får man lämna tillbaka en av lagets bollar till ytan i mitten. Man kan inte bli tagen bakom sin linje eller i ytan där bollarna ligger. Det lag som har flest bollar när bollarna i mittenytan är slut vinner.

Stegring

Spelarna får inte ta upp bollarna i händerna utan måste driva tillbaka.



Färdighetsövning - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.
Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.
(ge spelarna olika instruktioner när de driver, t.ex. vilken fot de driver med eller om de ska driva med insidan/utsidan) (Beröm när de gör önskat beteende)

Vid signal byter barnen rektangel. (Beröm de barn som använder de fria ytorna på ett effektivt sätt)

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat. (Beröm de barn som använder de fria ytorna på ett effektivt sätt)

Använd olika metoder som signal, så spelarna får använda olika sinnen. T.ex. visselpipa, hålla upp västar i olika färger



Spelövning (smålagsspel) - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.
Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje
(Beröm när spelarna använder sig av fria ytor och när det driver tekniskt rätt)



Färdighetsövning - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.
Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

Spelare, bollar, yta 10x15m.

Anvisningar

Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.

Mål görs genom att driva bollen genom något av motståndarnas mål.
(Beröm när spelarna använder sig av fria ytor och när det driver tekniskt rätt)

Progression - 2 mot 2

Samma övning men spela 2 mot 2.



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
3. Använd bollen som en ”penna” och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken. (Stå upp om det går)
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.